



#Секреты умных родителей

Сабина Ламанна



СЕКРЕТЫ ВОЛШЕБНОГО ВОСПИТАНИЯ

Счастье
начинается в детстве



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л21

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Ламанна, Сабина.

Л21 Секреты волшебного воспитания. Счастье начинается в детстве / Сабина Ламанна. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 208 с. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-108629-9

Счастье начинается в детстве, а правильное воспитание — с правильной книги.

Эта книга станет для родителей той самой волшебной палочкой, благодаря которой в семье появятся гармония и взаимопонимание.

Как преодолеть детские страхи, неуверенность и трудности общения, справиться с эмоциями и агрессией, развить самостоятельность и мотивацию?

Самые важные секреты волшебного воспитания без криков, нервов и истерик. Воспитание, в котором ребенок растет по-настоящему счастливым!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

- ▶ vk.com/prime_ast
- ▶ instagram.com/prime.ast
- ▶ facebook.com/praim.ast

ISBN 978-5-17-108629-9

© Ламанна С., 2019
© Зарифуллина Л., ил., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ



Благодарности 5



Глава 1 НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА



Родители, которые хотят стать волшебниками 8

Главные правила Волшебства 12



Глава 2 ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ



Волшебная конфета 18

Волшебный камушек и другие истории 30

Копилка достижений 53

Письма-конвертики 66



Глава 3 ЧУДЕСНЫЕ ДРУЗЬЯ



Наручные куклы	82
Мягкие игрушки	101
Герои из сказок и мультфильмов	114



Глава 4 ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПО ВОЛШЕБСТВУ



Коробочки с сюрпризом	130
Чудесные картинки	143
Песочные часы	162
Волшебный дневничок	173
Игра — ключик к решению любой проблемы	185
Заключение	207



БЛАГОДАРНОСТИ



Дорогие читатели! Спасибо, что выбрали мою книгу для прочтения. В наши дни бешеных скоростей потратить несколько часов на чтение — это своеобразная роскошь. Я надеюсь, вы не пожалеете об потраченном времени и найдёте для себя то важное, что поможет направить отношения с вашим ребёнком в гармоничное русло и перенести их на более высокий уровень.

Я хочу выразить огромную благодарность всем тем, кто помог этой книге появиться на свет. Это замечательные семьи: родители и дети, с которыми мне посчастливилось работать в качестве психолога или педагога.

Это читатели моего блога в Инстаграм, которые каждый день задают мне сотни вопросов, побуждающих меня постоянно развиваться и не стоять на одном месте.

Люди, которые поддерживали меня на пути создания книги:

Мой иллюстратор — неповторимая Лиана Зарифуллина — не только создала иллюстрации к этой книге, но и еженедельно украшает своими шедеврами мой блог.

Мой чудесный редактор Мария Кореневская. Она разглядела меня среди большого количества моих коллег и поверила в меня.

Моя правая рука Анастасия Скипар. Каждый день помогает и мотивирует меня.

И конечно, самая главная поддержка и опора, без которой ничего бы не получилось, — это моя горячо любимая семья, которую я от души благодарю.

Мой сын Максик и Муж Роберто. Каждый день вы вдохновляете меня и дарите свою любовь, а это самое главное, что только может быть.

Мои дорогие родители: Эмин и Инесса Агаруновы. Все, чем я обладаю: мои знания, умения, навыки, принципы, все это сформировалось благодаря вам.

Мой брат Тимур. Своим чувством юмора ты не давал мне опускать руки и помогал идти только вперёд.

Мой дедушка — учёный и автор множества книг Михаил Яковлевич Агарунов. Любовь к писательству мне передалась именно от тебя.

Мои бабушки Туран Ханум и Любовь Михайловна. На протяжении всего пути написания книги своей мудростью вы умирляли мои страхи и сомнения и дарили уверенность в том, что все получится.

Спасибо всем вам!



НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА

ГЛАВА 1



Родители, которые хотят стать волшебниками



Дорогие родители!

Мне очень приятно, что книга вызвала у вас интерес, и, надеюсь, вы найдете в ней подсказки, а возможно, и ответы на волнующие вас вопросы.

Эта книга стала результатом более десяти лет необычайно интересной и увлекательной работы с детьми. Все это время я пыталась помочь им, а они каждый день учили меня смотреть на мир и окружающих по-новому. Из моря литературы, семинаров и лекций моих удивительных учителей, а главное — из огромного количества встреч, бесед и игр с детьми по

крупницам собирались приемы и инструменты, описанные в этой книге.

Детство — самое фантастическое время в жизни человека. Не только потому, что дети могут быть беззаботными и легкомысленными. В детстве ребенок совершает свои первые открытия, испытывает неподдельные и очень яркие эмоции, каждый день узнавая что-то новое. Мир полон для него загадочных и волнующих чудес. Но несмотря на всю прелесть этого периода, дети могут очень остро испытывать и другие эмоции: страх, гнев, грусть, обиду, вину. Зачастую гораздо острее, чем любой взрослый. С одной стороны, это нормально — у каждого человека должен присутствовать весь спектр эмоций. С другой — ребенок должен научиться давать «выход» своим эмоциям. И если вовремя ему не помочь, у него могут начаться серьезные проблемы. Очень часто ребенок просто-напросто запутывается в своих чувствах, как котенок в шерстяном клубке. Давайте обратимся к одной истории, которая произошла на самом деле.

Семилетняя Сабрина была забавной, смысленной и довольно самостоятельной для своего возраста девочкой. Большую часть времени у нее было хорошее настроение. Общительная и приветливая, она дружила со многими детьми в школе. Иногда она расстраивалась, если у нее что-то не получалось. Такое бывает у всех ребят, не правда ли?

Но что-то пошло не так. Сабрина уже давно спала в собственной комнате, отдельно от родителей. Засыпала самостоятельно. И вдруг однажды мама Сабрины услышала громкий плач. Мама вбежала в комнату, обняла девочку и спросила, что случилось

— Мне очень страшно, мамочка! — непрерывно всхлипывая, прошептала Сабрина.

— Почему тебе страшно, солнышко? Чего ты боишься?

— Я не знаю.

С этого дня Сабрина не могла заснуть одна. Мама каждый вечер проводила у ее кровати по часу, пока девочка не засыпала крепким сном. Родители переживали. Им очень хотелось помочь дочери, но было непонятно, как это сделать. Казалось, из сложившейся ситуации нет выхода, если бы не появилась волшебная...



Что именно волшебного появилось в жизни Сабрины, вы узнаете позже. Пока лишь обратим внимание на то, что очень часто ребенок начинает испытывать новые незнакомые ему эмоции.

Мамы и папы должны быть заботливыми помощниками ребенка, его друзьями, попутчиками в первых открытиях и, самое главное, — проводниками в лабиринте его эмоций.

«Легко сказать, — подумаете вы. — Иногда и в себе не разберешься, а с ребенком можно голову сломать, но так и не понять, что с ним происходит».

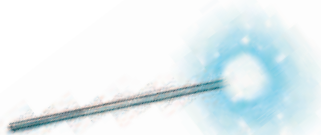
Вы правы, быть родителем всегда непросто. Но, как говорится, нет ничего невозможного.

Работая с детьми разных возрастов, я все больше убеждалась в том, что если вы хотите помочь ребенку преодолеть те или иные трудности, лучше всего помогает использование фантазийных, сказочных, а порой

и причудливых деталей. В этой книге я постараюсь рассказать о подобных приемах и привести примеры их использования.

Конечно, я далеко не первая, кто сделал такое открытие, и многие психологи и педагоги говорили и писали о важности фантазии в работе с детьми. Однако здесь мне захотелось рассказать вам истории, которые произошли на самом деле и в которых использование фантазии приводило к удивительным результатам. Живой пример всегда запоминается лучше, чем голая теория.

Вы же, дорогие родители, приготовьтесь к тому, что в общении с детьми мы будем учиться использовать фантазию вместо традиционных наставлений и поучений. Ну, или хотя бы будем стараться добавить в них немного волшебства.



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛШЕБСТВА

Прежде чем перейти к волшебству, вам нужно запомнить несколько простых, но очень важных правил. Многим они и так хорошо известны, и мы лишь освежим их в памяти.

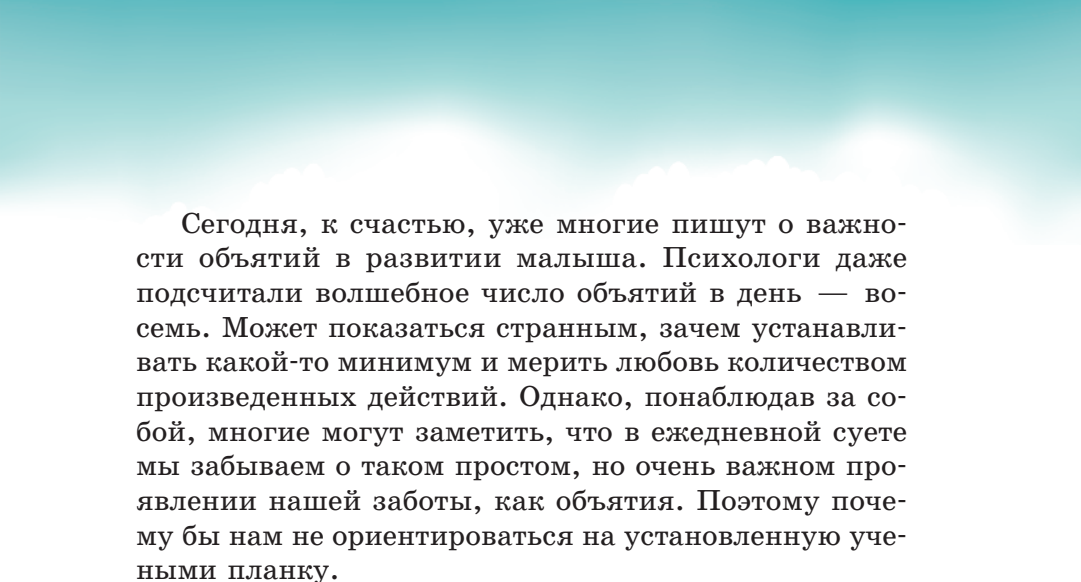
1. РЕБЕНКА НУЖНО БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАТЬ И ЛЮБИТЬ

Главное слово здесь — «безусловно». То есть без какого-либо набора обязательных качеств и черт характера. Конечно, было бы гораздо проще, если бы ребенок всегда был послушным, веселым, выполнял бы все ваши просьбы с первого раза, учился только на «отлично» и так далее. Но это невозможно, да и не нужно. Ведь ваш ребенок не робот.

Принимайте его таким, какой он есть, каждый день дарите ему свою любовь через объятия и улыбки.

Объятия, например, обладают поистине волшебной силой.





Сегодня, к счастью, уже многие пишут о важности объятий в развитии малыша. Психологи даже подсчитали волшебное число объятий в день — восемь. Может показаться странным, зачем устанавливать какой-то минимум и мерить любовь количеством произведенных действий. Однако, понаблюдав за собой, многие могут заметить, что в ежедневной суете мы забываем о таком простом, но очень важном проявлении нашей заботы, как объятия. Поэтому почему бы нам не ориентироваться на установленную учеными планку.

Это не значит, что ребенка нужно все время тискать. Конечно, ему необходимо свое пространство, когда он ест или увлеченно во что-то играет. Однако об объятиях стоит помнить всегда.

Известно, что дети, которые не получают тактильного контакта, могут страдать невротическими расстройствами. У них часто отмечаются отклонения в поведении.

И наоборот, дети, которых часто обнимают, растут уравновешенными и уверенными в себе личностями.

Не менее чудотворной является и ваша улыбка в общении с ребенком. Один мой учитель — профессор физиологии — говорил, что, «когда улыбаешься, у тебя начинают работать другие центры мозга, и ты полностью меняешь свое поведение и отношение к окружающему». Вспомните: уже во время первого месяца жизни малыш улыбается вам в ответ. Ребенок еще долго будет копировать своих родителей: чем больше улыбаетесь вы, тем больше будет улыбаться он. И не думайте, что выглядите при этом глупо. Вы делаете самое главное — закладываете основы благополучия своего ребенка и даже программируете его на счастье.

2. С РЕБЕНКОМ НУЖНО РАЗГОВАРИВАТЬ: СЛУШАТЬ ЕГО И ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ

Очень часто, слушая ребенка, мы относимся к нему как к очень милому, но глупенькому созданию. Иногда мы делаем вид, что слушаем, а на самом деле занимаемся своими делами. Когда дело доходит до «детских» вопросов, многим и вовсе хочется от них отмахнуться. В особенности это касается периода «почемучки», когда пытливый ум малыша пытается разобраться в окружающем мире. Очень важно отвечать на его вопросы. Если вы начнете их игнорировать, это плохо скажется на его природном любопытстве и желании узнавать что-то новое. Кроме того, у ребенка может развиваться неуверенность в себе: такими действиями вы даете ему сигнал о том, что его вопросы и мысли не имеют большого значения. У малыша может появиться обида на вас. Поэтому важно проявлять уважение и интерес к словам ребенка.

3. В ЖИЗНИ РЕБЕНКА И СЕМЬИ В ЦЕЛОМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ

Это правило о правилах является исключительно важным. Приверженцы свободного воспитания могут возмутиться и сказать, что любые ограничения только губят творческое начало в каждом ребенке. И все же

позволю себе с этим не согласиться. Правила и дисциплина являются своеобразной опорой для ребенка в мире, где каждый день он узнает что-то новое. Конечно, нельзя впадать в крайность и создавать дома армейские условия. Необходимо найти золотую середину.

У ребенка должен быть режим. Ему необходимо каждый день ложиться спать и вставать в одно и то же время. Это важно для его физического и психического здоровья. То же самое касается и приема пищи: хорошо, когда ребенок с раннего возраста (два-три года) привыкает есть со всей семьей за столом в определенные часы.

Замечательно, когда родители стараются развить у малыша привычку быть аккуратным, следить за собой и своими вещами. И все эти навыки можно формировать легко и ненавязчиво, без команд и запугивания. Так, вместо фразы: «Иди, убери свою комнату», можно придумать забавную песенку, под которую ребенок и сам с удовольствием начнет наводить порядок: «Смотри, все игрушки на полу, а им уже, наверное, хочется спать. Положим их на полочки. Давай споем нашу любимую песенку: „Игрушки устали. Им пора спать. Давай же скорее убирать“».



Волшебной палочкой здесь становятся негромкий голос и мягкие, спокойные интонации. Главное, как вы преподнесите правило. Всегда есть способ сделать это, не давая ребенку почувствовать, что его к чему-то принуждают. Для него все будет приятной игрой.

